

# BỎ THUỐC LÁ



## CAI THUỐC CÁC MỌI VẬT & CÁC PHƯƠNG PHÁP

**Bạn có thể đương đầu với những khó khăn khi bạn cai thuốc.**

Ni-cô-tin là chất rất dễ gây nghiện. Vì vậy khi bạn cai thuốc, bạn có thể cảm thấy một số các triệu chứng gây khó chịu: tính tình thay đổi, khó ngủ, bị táo bón, ho nhiều thêm, cảm thấy buồn miệng thèm ăn. Hầu hết các triệu chứng kéo dài từ 7 đến 10 ngày và có thể chế ngự được. Biết trước những điều có thể xảy ra có thể giúp bạn chuẩn bị để cai thuốc một cách thành công.

**Để được giúp đỡ và có kế hoạch cai thuốc, hãy hỏi bác sĩ gia đình của bạn.**

**HIỂU VÌ SAO BẠN HÚT THUỐC:** Nhận biết các lý do vì sao bạn hút thuốc để khi bạn quyết định cai thuốc, thì bạn đã sẵn sàng. Viết ra các lý do để hút thuốc và để cai thuốc. Nghĩ đến những việc như: tự nhận thức về chính bản thân, vấn đề sức khỏe, làm thế nào để đối phó, các vấn đề tài chính, và đời sống xã hội.... Hãy nghĩ đến những điều khiến chúng quan trọng.

Bạn có thể thấy là mình có nhiều lý do để hút thuốc...nhưng những lý do để bỏ hút thì đáng giá hơn tất cả.

**HÃY BỎ NHỮNG THÓI QUEN KHÁC:** Một khi bạn đã biết là tại sao mình hút thuốc, bạn có thể nhận biết những hoàn cảnh khiến bạn hút và sau đó bạn có thể thay đổi những hoàn cảnh đó. Ví dụ, bạn quen hút khi uống một tách cà phê, thì hãy uống trà.

**QUYẾT TÂM CAI THUỐC:** Trước hết, bạn phải tin là **bạn làm được điều đó**. Sau đó bạn hãy nói với bạn bè và gia đình rằng cai thuốc là điều quan trọng đối với bạn và bạn cần sự hỗ trợ và giúp đỡ của họ.

**THỬ CAI THUỐC:** Trước khi có thể cai thuốc, bạn cần bắt đầu suy nghĩ như bạn là một người không hút thuốc. Hãy thực hiện những bước nhỏ để giúp bạn chuẩn bị cho bước lớn – trì hoãn việc hút điếu thuốc đầu tiên trong ngày của mình hay cắt giảm số thuốc bạn hút.

**ĐẶT RA MỘT NGÀY ĐỂ CAI THUỐC:** Hãy suy tưởng xem bạn sẽ ở đâu và sẽ làm gì lúc đó. Chọn một ngày mà tương đối bình thường như mọi ngày và đánh dấu ngày đó trên lịch của bạn. Bạn có nhiều khả năng để cai thuốc hơn nếu bạn viết xuống.

**CHUẨN BỊ CHO NGÀY CAI THUỐC VÀ NHỮNG NGÀY SAU ĐÓ:** Hãy tiên liệu trước và củng cố lại sự căm dỗ cũng như những cơn thèm thuốc. Tránh những hoàn cảnh thôi thúc bạn phải hút. Hãy làm một việc gì mà bạn yêu thích cho qua thời gian. Và hãy trông chờ một vài sự thay đổi. Trong những giai đoạn đầu bạn có thể cảm thấy bị kích động hay cảm thấy khó ngủ khi cơ thể của bạn điều chỉnh với triệu chứng gây khó chịu vì thiếu chất ni-cô-tin.

**HÃY CAI THUỐC VĨNH VIỄN:** Cai thuốc là một thành tựu đáng kể. Lỡ hút chút đỉnh hay đôi điếu không là một vấn đề nghiêm trọng. Chỉ cần cố gắng củng cố lại bất cứ những tư tưởng tiêu cực nào bằng những suy nghĩ tích cực.



Ontario